



2023年6月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島区社会福祉センター
都島第二乳児保育センター

日曜日	開食10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	養 色			栄養価				
					熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	たんぱ	たんぱ	たんぱ	たんぱ	たんぱ
1	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	ばりんこ きなこもち	米 ごま パン	豆腐 豚肉 チーズ 鶏肝臓 牛乳 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 生姜 葉ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン 大根 かいわれ大根 ビーマン	504	21.8	21.8	311	2.3
2	牛乳 ハイハイ 野菜	パン コンソメスープ 鮭のパン粉焼き タルタルソース ブロッコリー 海の幸サラダ	牛乳 フルーツあんみつ	ルヴァン 揚げもち	パン パン粉 じゃが芋	鮭 卵 寒天 エビ わかめ 小豆 ツナ イカ 牛乳	パセリ レタス 胡瓜 ブロッコリー 人参 オクラ コーン 玉葱 バナナ ミカン パイン	469	21.2	20.2	231	1
3	お茶 ラムネ	スパゲティナポリタン スープ オープンポテト	お茶 ばりんこ アスパラピス		スパゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 しめじ 鮭 ビーマン コーン 人参 キャベツ パセリ					
5	牛乳 ソフト ゼンべい	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き ひじきのそぼろ炒め すまし汁 メロン	牛乳 じゃこ 青のりポテト	ココア蒸しパン	米 押麦 ごま じゃが芋	鯖 豆腐 青のり ひじき 鶏肉 牛乳 じゃこ	人参 いんげん 小松菜 メロン	493	20.9	19.6	315	3.4
6	牛乳 ハイハイ 野菜	カレーライス ブロッコリーサラダ パイナップル	牛乳 お好み焼き	星たべよ アスパラピス	米 じゃが芋 小麦粉 天かす	牛肉 豚肉 青のり 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉葱 人参 パイナップル キャベツ 葉ねぎ	509	16.3	17.5	232	2.3
7	牛乳 ラムネ	わかめうどん そらまめ入りかき揚げ お浸し	お茶 中華風おこわ	メロンパン	うどん玉 小麦粉 さつま芋 米 ごま	わかめ かまぼこ そらまめ 豚肉	葉ねぎ 干しいたけ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜 人参	413	11.9	10.1	165	1.2
8	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 鶏肉のスパイス焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ぼたぼた焼き ラムネ	米	鶏肉 大豆 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	パセリ 切り干し大根 人参 白菜 バナナ ミカン モモ パイン	473	21.4	18.2	309	1.5
9	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 茶巾ひしき ゴママヨネーズ和え	牛乳 きな粉バナナ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま スパゲティ	油揚げ 鶏肉 竹輪 ひしき 牛乳 きな粉	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 南瓜 えのき茸 白ねぎ バナナ	423	16.9	14.7	265	2.2
10	お茶 ラムネ	中華丼ぶり スープ オレンジ	お茶 星たべよ ルヴァン		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 大根 ブロッコリー オレンジ					
12	牛乳 ソフト ゼンべい	おかかチャーハン 大豆サラダ もやしスープ バナナ	牛乳 さつま芋ケーキ	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉 さつま芋	かつお節 豚肉 大豆 卵 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし 小松菜 バナナ	528	18.6	20.7	245	1.7
13	牛乳 ハイハイ 野菜	玄米ご飯 八宝菜 レバーの甘辛煮 中華スープ	牛乳 ばりんこ 豆乳ココアプリン	ホットケーキ	米 玄米	豚肉 エビ イカ 牛乳 セラチン 豆腐 鶏肝臓 豆乳	白菜 たけのこ 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ 生姜 葉ねぎ 豆苗	418	22.1	13.3	253	3.4
14	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 鯖のカレームニエル 炒り豆腐 メロン	牛乳 じゃこ ふかし手	スノーボール	米 小麦粉 さつま芋	鯖 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 じゃこ	パセリ 人参 グリンピース 干しいたけ 小松菜 なす メロン	470	22.2	17.5	309	2.6
15	牛乳 ソフト ゼンべい	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらびもち粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン オレンジ	500	14.4	14.5	235	2.3
16	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 おろしそハンバーグ キャベツの桜えび和え クリームスープ	牛乳 抹茶蒸しパン	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 パン粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 桜えび 豆乳	玉葱 大根 大葉 レモン キャベツ えのき茸 人参 南瓜 小松菜	543	22.1	18.8	309	2.8
17	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き ルヴァン		米 里芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ オレンジ					
19	牛乳 ソフト ゼンべい	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳 じゃこ ちんすこう	野菜チヂミ	米 アマランサス 小麦粉	鶏肉 じゃこ ツナ 豆腐 牛乳 わかめ	生姜 チンゲン菜 キャベツ 人参	542	21.1	23.6	280	1.7
20	牛乳 ハイハイ 野菜	スパゲティミートソース カリカリスティック野菜 パイナップル	お茶 梅おかかおにぎり	星たべよ アスパラピス	スパゲティ 小麦粉 パター 米	牛肉 豚肉 鶏肝臓 かつお節	玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 人参 パイナップル 梅干し	486	16.6	12.4	122	1.8
21	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 鱈の南蛮酢 かぼちゃサラダ	牛乳 フレンチトースト	バナナ	米 パン	鱈 わかめ 厚揚げ 大豆 卵 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 南瓜 胡瓜 えのき茸	519	22.1	18.4	287	1.5
22	牛乳 ソフト ゼンべい	肉うどん さつま芋天ぷら きゅうりとイカの酢みそ和え	お茶 じゃこビー おにぎり	ばりんこ きなこもち	うどん玉 米 さつま芋 小麦粉	牛肉 かまぼこ イカ しらす	玉葱 葉ねぎ 胡瓜 ビーマン 人参	435	17.5	9.2	160	1.6
23	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 レンコン入り鶏団子 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 りんごマフィン	星たべよ アスパラピス	米 こんにやく 小麦粉	鶏肉 刻み昆布 牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 豆腐	レンコン 大葉 にんじん インゲン 生姜 小松菜 玉葱 リンゴ	524	20	19.5	284	2.1
24	お茶 ラムネ	チキンピラフ スープ ウインナー	お茶 ばりんこ アスパラピス		米	鶏肉 ウインナー	玉葱 ビーマン コーン 人参 白菜 パセリ					
26	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 豆腐入り松風焼き 中華風和え物 すまし汁 バナナ	牛乳 じゃこ マッシュマロ フレーク	きな粉蒸しパン	米 ごま 春雨 マヨネーズ パン粉 ヨーグルク パター	鶏肉 豆腐 湯葉 竹輪 わかめ 牛乳 じゃこ	玉葱 人参 葉ねぎ 胡瓜 大根 バナナ	509	20.1	18.2	289	2.1
27	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 豚肉とビーマンの炒め物 お浸し	牛乳 豆乳/バナナ パンケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 小麦粉	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	ビーマン たけのこ 玉葱 にんにく キャベツ 小松菜 南瓜 バナナ ほうれん草 葉ねぎ	453	18.7	13.7	261	1.8
28	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 パイナップル 鯖の塩こうじ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ	スコーン	米	鯖 厚揚げ 牛乳	人参 小松菜 えのき茸 玉葱 葉ねぎ パイナップル ごぼう	429	19.1	15.2	301	2.1
29	牛乳 ソフト ゼンべい	玄米ご飯 わかめスープ キャベツ入りマーボ豆腐 レンコンサラダ	牛乳 じゃが芋ドーナツ (米粉)	ばりんこ きなこもち	米 玄米 ごま 米粉 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛乳 わかめ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ 胡瓜 れんこん ビーマン 豆苗	484	15.7	19.9	273	1.6
30	牛乳 ハイハイ 野菜	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 きな粉ホイップ	星たべよ アスパラピス	米 パン マカロニ	鶏肉 きな粉 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 青梗菜 大根 オレンジ	497	16.3	17.6	246	1.5

今月は虫歯予防デーとして、6月4日から1週間、『歯と口の健康週間』があります。
給食では、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質を含む食材や、
唾液の分泌を促す噛み応えのある食材、酢を使ったメニューなどを取り入れています。
おいしい食事をよく噛んで、丈夫で強い歯を育てましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

